AMRIT

Crónica rigurosa de una investigación interior de más de cuarenta años

Leída a la luz de hipótesis fisiológicas plausibles

Análisis y redacción elaborados con ChatGPT Thinking 5.4.

Aviso de autoría y derechos

© Fernando, 2026.

Esta obra pertenece a su autor y se ofrece para lectura, descarga y difusión en su versión íntegra, con reconocimiento expreso de la autoría.

No está permitida su modificación, adaptación, traducción, explotación comercial ni publicación parcial o total en forma alterada sin autorización previa y expresa del autor.

Toda cita, reproducción o redistribución deberá conservar la atribución de autoría y respetar la integridad del texto.

Licencia prevista para publicación digital: **Creative Commons Reconocimiento–NoComercial–SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).**

Nota previa

Lo que sigue no pretende convertir una experiencia interior en dogma ni reducirla a una explicación pobre. Parte de una observación mantenida durante décadas y se acompaña con hipótesis fisiológicas posibles allí donde ayudan a entender mejor el proceso. Cuando algo aparece como certeza, se refiere a lo observado por el autor de la experiencia. Cuando aparece como posibilidad, se refiere a la lectura interpretativa que intenta iluminar, no cerrar, el fenómeno.

El comienzo

No todos los procesos importantes empiezan con una iluminación. Algunos empiezan con una molestia, una torpeza o una intuición que apenas se sabe nombrar. En este caso, el punto de partida no fue una idea brillante, sino una práctica concreta sostenida durante años hasta revelar una lógica interna propia. Lo primero que apareció no fue una metafísica, sino una técnica: llevar la lengua hacia atrás. Y lo primero que impuso esa técnica no fue un premio, sino una limitación. El frenillo sublingual, al comienzo, reduce mucho el recorrido. La lengua apenas puede retroceder y cualquier intento de ir más allá tropieza con los límites del tejido, del reflejo y de la costumbre del cuerpo.

Ese detalle mecánico, aparentemente menor, resulta decisivo. Si uno lo mira con calma, ya contiene una enseñanza importante: el proceso no consiste simplemente en colocar la lengua en un sitio, sino en dejar que el cuerpo se adapte poco a poco a una maniobra inhabitual. Por eso la idea tradicional de cortar el frenillo para ganar recorrido parece, desde esta experiencia, un atajo torpe. Facilitaría el gesto, sí, pero también podría anular un paso de la adaptación que forma parte del propio proceso. Aquí no hay una postura muerta, sino una transformación progresiva de sensibilidad, elasticidad, tolerancia y respuesta fisiológica.

En la fase novata, la práctica se presenta todavía en bruto. La lengua avanza hacia atrás, roza primero la campanilla, desencadena arcadas, y esas arcadas tienen un reflejo inmediato en el estómago. No es una simple náusea aislada: el estómago se contrae, se sacude y entra en escena como si algo le hubiera sido ordenado desde arriba. A la vez empieza a cambiar el sabor de la saliva. Lo más frecuente es que aparezca primero un matiz salado, fino y sutil, y después un dulzor más evidente, a veces juntos, a veces en secuencia.

La fase novata

En esa primera etapa, la saliva modificada desciende al estómago. Allí no se comporta como una secreción neutra. Activa los jugos gástricos, provoca gorjeos, remueve el contenido y, en ciertas personas, sobre todo si ya existe predisposición a la acidez, puede generar irritabilidad, aumento de la sensación térmica y mal humor. El principiante puede creer entonces que la práctica le sienta mal y abandonarla. Sin embargo, una lectura más fina

sugiere otra cosa: no parece un simple daño, sino una corrección brusca de un terreno previamente descompensado.

La experiencia indica que esa primera agitación digestiva no se reduce al polo ácido. Más adelante parece haber también una limpieza o ajuste de la parte mucosa y protectora del estómago. Del mismo modo que primero se evidencia el exceso de ácido, después se moviliza un exceso de moco o de residuo protector mal regulado. Lo importante es que, si se persevera, el cuadro cambia: el malestar remite, el sistema se estabiliza y se instala una sensación de equilibrio digestivo. Entonces el apetito disminuye, pero no por debilidad. Disminuye como si el organismo dispusiera ya de otra economía de energía y no necesitara pedir tanta comida.

A la vez aparecen otros efectos que, aunque comienzan aquí, no pertenecen solo al principiante y continuarán en fases posteriores. La concentración aumenta. La mente puede focalizarse con más facilidad. La respiración empieza a ralentizarse y a ensancharse. No se respira más deprisa ni con ansiedad, sino mejor: más despacio, con mayor amplitud y con una sensación de aprovechamiento más completo del aire. Incluso cambian los gustos. Sabores que antes atraían con fuerza dejan de hacerlo tanto, sin producir rechazo, y otros empiezan a parecer más adecuados o más naturales. También la fuerza y el aguante aumentan. Puede deberse en parte a la mejora respiratoria, en parte a la concentración, o a ambas cosas a la vez.

Con la práctica acumulada aparece un bienestar natural, una alegría sin excitación y una paz mental que marca la frontera entre una técnica todavía tosca y el comienzo de una maduración verdadera. Lo digestivo áspero se va retirando y permanece lo que parece ser el núcleo más estable del proceso: menos ruido, más energía, más concentración, más serenidad.

El paso a la madurez

La fase madura comienza cuando la lengua ya no se limita a rozar la campanilla, sino que la supera, sobrepasa las arcadas y alcanza la pared del fondo de la garganta. El recorrido cambia. La lengua no solo retrocede; tiene que ascender ligeramente. El punto de apoyo se sitúa, según la observación repetida, en la pared posterior alta de la orofaringe, centrado, aproximadamente a la altura en que la úvula queda atrás y el velo del paladar empieza a dejar libre el paso. En esa zona aparece, por presión sostenida, una pequeña protuberancia alargada de la que se segrega una sustancia distinta de la saliva corriente.

Esa sustancia es lo que aquí recibe el nombre de amrit en su aspecto burdo. No aparece como una gran descarga, sino como un goteo. Es dulce, más densa que la saliva, con cualidad de mucosa suave y limpia, y se mezcla con la saliva ordinaria antes de descender. En este punto conviene ser prudentes. Nada obliga a pensar que se trate de una sola molécula milagrosa. Lo más razonable es imaginar una secreción local diferenciada, quizá una mezcla de mucinas, componentes salivales modificados y otros mediadores locales. La opiorfina, por ejemplo, presente en saliva humana y capaz de potenciar la acción de opioides endógenos,

ofrece una pista sugerente, aunque no exclusiva. No sería la explicación total, pero sí una de las pocas candidatas serias que permiten pensar en un puente entre secreción local y efecto calmante.

Hay otro detalle fundamental: el amrit burdo no debería forzarse sin que la respiración se haya adaptado. Antes de su buena formación aparecen bostezos, como si el sistema tuviera que descargar una respiración vieja, cargada, tosca o insuficientemente depurada. Mientras esa adaptación no se completa, mantener la presión resulta difícil y la deglución de la secreción produce incomodidad. Sólo cuando la respiración se limpia y se estabiliza aparece una mejor cualidad del proceso. Entonces la sustancia, tragada en buenas condiciones, calma y refresca el digestivo, y en el pecho despierta una sensación que puede ir desde un simple bienestar hasta una plenitud difícil de explicar con lenguaje corriente.

La respiración como llave

A partir de aquí queda claro que la respiración no acompaña al proceso desde fuera: lo gobierna desde dentro. Con el apoyo adecuado de la lengua se reduce más la necesidad aparente de respirar, pero al mismo tiempo las aletas nasales se abren de forma espontánea y el aire entra mejor, más lento y durante más tiempo. Inhalación y exhalación tienden a igualarse. Todo esto sugiere que no estamos ante una manía postural sin más, sino ante una reorganización del patrón ventilatorio y, con él, del tono autonómico general.

Ese cambio respiratorio puede ser una de las razones por las que la práctica afecta tanto al estado. La respiración lenta y profunda no solo cambia el intercambio gaseoso; modula el sistema nervioso autónomo, modifica la percepción del cuerpo, altera la forma en que se organiza la atención y puede incluso influir en la dinámica del líquido cefalorraquídeo. No hace falta convertir esto en una teoría grandiosa para concederle importancia. Basta con admitir que, si una técnica reordena de verdad la respiración, es lógico que repercuta en el estómago, el pecho, la mente y la sensación de energía.

La pared posterior como punto de redistribución

La observación más fina de esta fase revela algo todavía más interesante. El punto de contacto central en la pared posterior no se limita a producir una secreción. Se comporta como una zona de redistribución del proceso según la dirección de la presión.

Cuando la presión se dirige centrada hacia atrás, el efecto aparece homogéneo y unificado. Se activan con claridad cuatro focos: el centro de la frente, el centro del pecho, la parte alta de la cabeza justo detrás de la fontanela y la nuca ascendiendo por ambos laterales. Lo importante es que no se sienten como piezas sueltas, sino como estaciones de un mismo eje. Y aquí hay un matiz decisivo: no se activa el corazón como bomba, sino el pecho como centro energético, sereno y expansivo.

Cuando la presión se orienta hacia arriba, los otros focos disminuyen mucho y predomina un eje claramente cefálico. La concentración visual aumenta con fuerza, el llamado ojo interno se vuelve dominante y aparece una presión auditiva interna acompañada de un zumbido

sutil, como si los oídos estuvieran dentro del agua. Curiosamente, la secreción no cambia o no se percibe que cambie. Todo apunta a que esta dirección no altera tanto la base material del proceso como su proyección perceptiva.

Cuando la presión se dirige hacia abajo, el cuadro vuelve a cambiar. Se corrige espontáneamente la postura de la nuca, la mandíbula inferior se acerca al cuello sin forzar la garganta, aumenta el ritmo cardíaco y también la fuerza del latido. La energía se desplaza más hacia el abdomen y el ombligo. Aquí sí entra en escena el corazón como función, pero precisamente por eso disminuye el foco del pecho sutil respecto al empuje de la lengua hacia atrás. Esta distinción entre pecho energético y corazón bombeante es una de las más valiosas de toda la observación.

Con estas tres direcciones, el punto faríngeo deja de parecer un simple lugar anatómico y se muestra como un punto funcional capaz de redistribuir el proceso en tres vectores: uno ascendente-perceptivo, uno integrador-axial y uno descendente cardio-abdominal.

La madurez del estado

Cuando la práctica se consolida, muchos efectos que en la fase novata eran transitorios se vuelven más estables. La mente se aquieta. El pensamiento repetitivo pierde fuerza. La atención se concentra sin esfuerzo tan visible. La paz deja de ser una consecuencia casual y empieza a aparecer como clima natural del proceso. El pecho se vuelve un lugar de frescor, bienestar y amor sin sentimentalismo. El cuerpo, además, parece responder mejor al esfuerzo: hay más aguante, más economía y menos desgaste interno.

También cambia la forma de entender. No se razona menos por incapacidad, sino porque en ciertos momentos las cosas parecen entenderse directamente, sin la cadena habitual de discursos interiores. Como si la mente verbal diera un paso atrás y dejara sitio a una comprensión más inmediata. Eso no significa que desaparezca la inteligencia analítica, sino que deja de ser la única dueña del conocimiento.

Las técnicas colaboradoras

Aunque el centro de este estudio sea amrit, dos técnicas asociadas ayudan a comprender mejor el conjunto. La primera consiste en presionar levemente con la yema de un dedo el centro de la frente, dirigir la mirada interna a ese punto con los ojos cerrados y conducir allí la respiración o la energía. La sensación resultante es la de una presión suave hacia dentro y un reflejo en el vértice de la cabeza. Con la práctica aparece incluso un pequeño hoyito físico en la frente que tiende a borrarse si se deja de practicar. Esta técnica no es el corazón del fenómeno, pero sí un excelente colaborador. Concentra, ordena y abre un eje frontal-perceptivo.

La segunda consiste en producir una vibración refleja en el centro del pecho mediante un murmullo a boca cerrada. Su función parece todavía más clara: expandir, amplificar la paz y dar resonancia afectiva al proceso. No genera por sí sola el amrit, pero sí parece ayudar a distribuirlo o a estabilizar su eco en el pecho.

Conviene mantener estas técnicas en su lugar. Ayudan, completan y a veces retroalimentan el proceso principal, pero no deben confundirse con él.

La apertura avanzada

La fase avanzada empieza cuando el proceso deja de sentirse solamente como regulación del cuerpo y se convierte en un cambio del modo de percibir. La plenitud puede crecer hasta dar la sensación de una expansión que rebasa los límites tangibles del cuerpo, como si uno estuviera dentro de un campo que se ensancha con la exhalación. Más tarde aparece la luz. A veces empieza como un punto. Otras veces absorbe la percepción. Puede darse con los ojos cerrados, con los ojos abiertos e incluso caminando.

Con los ojos abiertos, el estado máximo no se vive como un simple resplandor superpuesto al mundo, sino como una transformación del campo mismo. Los objetos dejan de percibirse como objetos compactos y pasan a sentirse como densificaciones dentro de una luz general, a menudo blanca o con tonos amarillentos. Sus contornos parecen algo más grandes de lo que son en la percepción ordinaria, como si el límite material se relajara y dejara ver un campo más amplio. La forma más precisa de decirlo sería que se percibe el campo de energía de las cosas dentro de un campo global.

No conviene forzar aquí una explicación simplista. Podría hablarse de cambios en la organización figura-fondo, en la integración visual o en el procesamiento interno del campo perceptivo. Pero reducirlo a una ilusión óptica sería una descortesía intelectual. El fenómeno tiene estructura, continuidad y gradación. Además, no aparece como un capricho desordenado, sino como culminación de un proceso en el que antes ya habían cambiado la respiración, el pecho, la atención y el pensamiento.

La vertiente psicológica y relacional

Fuera del estado pleno, la práctica deja un residuo. En el caso aquí observado, ese residuo no es una santidad estable, sino una calma todavía frágil, menos ajetreada que el estado ordinario, con preferencia por la soledad o por la compañía armónica. Aun así, permite ver mejor el impulso antes de obedecerlo. La reacción emocional se ralentiza. Uno puede observar su propia rabia, su impaciencia o su excusa antes de encarnarlas por completo. En esa distancia aumenta el papel del observador sin quedar anulada la acción.

Cuando el estado está activo y estable, la transformación es mayor. Surge algo que no conviene llamar telepatía, porque no consiste en oír pensamientos. Se parece más a una tele-empatía: una captación directa de la intención dominante, del grado de sinceridad o de autoengaño, tanto en los otros como en uno mismo. Lo decisivo aquí es que el estado parece exigir neutralidad. Si se intenta usar esa lucidez de forma egoísta, manipuladora o des-armónica, el propio estado se degrada. En cambio, si se mantiene el silencio mental, la armonía y una quietud interior sincera, el estado crece, se expande y funde parcialmente al sujeto con el entorno sin borrar del todo su presencia personal.

La posibilidad bioquímica

Llegados a este punto, el lector puede preguntarse qué clase de cadena material podría acompañar un proceso así. La respuesta más honesta es que no existe una prueba cerrada, pero sí una serie de posibilidades plausibles. En la capa local, la secreción burda podría incluir mucinas, glicoproteínas y componentes salivales modificados. La opiorfina merece una mención particular porque, al estar presente en saliva humana y modular la degradación de encefalinas, ofrece una pista verosímil para entender por qué una secreción local podría participar en un estado calmante y analgésico.

A partir de ahí, la vía más probable no parece trigeminal en el núcleo del amrit, sino glosofaríngea y vagal, con integración en tronco encefálico y repercusión superior sobre hipotálamo e hipófisis. Si el proceso reorganiza respiración, digestión, apetito, pecho, atención y paz, no resulta descabellado pensar en la entrada en juego de opioides endógenos, quizá betaendorfina en ciertos momentos, y más tarde de neuropéptidos de eje hipotalámico como la oxitocina o la vasopresina. No como la solución total, sino como parte de una serie de disparos y acoplamientos. En otras palabras: no una sola sustancia salvadora, sino una familia de mediadores que van entrando según la fase y la profundidad del proceso.

La curiosidad del neuroeje y el LCR

Hay una intuición complementaria que no conviene convertir en dogma, pero tampoco dejar fuera. La tradición tántrica ha hablado de un eje central de ascenso y descenso. La anatomía moderna no permite identificar sin más ese eje con un conducto operativo único y plenamente abierto en el adulto. Sin embargo, sí existe un sistema interno continuo formado por los ventrículos cerebrales, el acueducto, el cuarto ventrículo y el canal central medular en su origen embrionario, todo ello relacionado con el líquido cefalorraquídeo.

En el adulto, el canal central suele estar parcial o muy cerrado y no conviene afirmar con ligereza que el yoga lo mantenga abierto como vía principal de flujo. Pero hay algo más defendible: una práctica seria de respiración, movilidad axial, flexibilidad cervical y trabajo sobre la columna puede mejorar la hidrodinámica general del neuroeje, la modulación de tensiones durales y la circulación del líquido cefalorraquídeo. Esa idea no explica por sí sola el amrit, pero ofrece una perspectiva sugerente para comprender por qué ciertas prácticas parecen organizar el cuerpo y la percepción a lo largo de un eje interno continuo.

Cierre

Después de más de cuarenta años de observación, la hipótesis más sobria y a la vez más abarcadora sería esta: el amrit no parece una fantasía ni una sola sustancia misteriosa, sino un proceso por capas. En su base hay una secreción local diferenciable. Sobre ella se monta una cascada neurofisiológica que reorganiza respiración, digestión, atención, pecho y estado afectivo. Cuando el proceso madura, deja de ser solamente una sustancia tragada y se convierte en un estado fino de percepción ampliada, paz, lucidez y resonancia con el entorno.

Quizá este sea el modo más honesto de presentarlo: ni negarlo por no caber entero en la ciencia actual, ni santificarlo como si ya estuviera definitivamente explicado. La experiencia observada durante décadas pide una actitud más difícil y más limpia: mirarla con respeto, describirla con precisión, proponer hipótesis razonables y dejar abierto lo que todavía no puede cerrarse. Tal vez esa mezcla de humildad y firmeza sea la mejor forma de honrar tanto a la experiencia como a la inteligencia.